

混元气在道教生命修炼上的意义

常大群

混元气思想是道教在道论、元气论、精气神论基础上，在道教内丹修炼盛行的宋元明清时期发展起来的重要修道理论。在指导生命修炼上，混元气论比元气论和精气神论有更大的优越性。本文从混元气的思想内涵、混元气是内丹修炼的根本和它的理论发展等几个方面论述其在道教生命修炼上的意义。

关键词：混元气 道教 生命修炼

作者常大群，1965年生，厦门大学海外教育学院、人文学院宗教学研究所副教授。

修炼生命，从凡人修成神仙是道教的核心内容，道门中人在修炼过程中形成了独特的道教生命思想和诸多理论，他们既是在修炼过程中产生的，又是修炼的指导思想。混元气就是在宋元明清时期内丹盛行的情况下发展起来的重要的修道理论。它肇始于唐中前期，是在元气论和精气神论的基础上发展起来的，成为宋元明清时期道教最重要的基本理论之一，在道教内丹修炼上具有十分重要的意义。

一、混元气思想的内涵

混元气的提法在道教中有混元、混元之气、混元一气、混元祖气、混元真一之气等。混，就是阴阳、五行未分的混沌状态；元，是“一”的意思。《云笈七签·元气论》把混元称为“气”：“称混元者，气也。”或直称“混元之气”。^①混元气的基本内涵有两个，一个是指道的层次的宇宙大自然的先天虚无之气，一个是指人体生命的先天精气神的混化为一的状态。

混元一词，在唐中前期就已出现。武周时代，清溪道士孟安排编辑的《道教义枢》卷七《混元义第二十五》中说：“天地混元义者，混元之时，三炁混沌，九炁未分，天地未立，乍存乍亡，三炁既显，天地运开。”又说：“混元之中有粗有妙。妙者，道气惟

^① 《云笈七签》卷五十六，中华书局，2003年，第1235页。

一，粗者，品物众多。”^① 这里混元的含义是宇宙未生成前那种混沌为一的状态，其“天地未分”、“道气惟一”，是说道与气还为一个整体。同篇把“元”解释为“万法初首”，指的是宇宙刚开始产生之时。出于中晚唐时期的《至言总》指出：“混元之气，自无生有。有曰太极，是生两仪，两仪既分，四象昭晰，阴阳变化，万物生焉。”^② 混元气与道是相等同的。实际上混元气的提法最早可以追溯到老子的《道德经》。《道德经》说：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。”这是说道是“混成”的。它认为道是混而为一的恍惚状态：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧，绳绳兮不可名，复归于无物，是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。”后来道教的混元气思想就是从这里发展而来。如宋代薛道光说：“有物混成，先天地生，圣人强言之曰‘混元真一之气’，视之不见，听之不闻，博之不得。”^③ 又如清代刘体恕编集的《吕祖全书》认为“有物混成，先天地生”的“道”就是“混元一气”。^④ 从这里可以看出，老子“混而为一”的提法是混元气的最早源头。

混元气思想在宋元明清时期得到了充分地发展，这个时期正是道教内丹修炼的兴盛期，随着内丹修炼思想的发展，混元气思想也逐渐成熟起来，它很好地继承了道论、元气论和精气神论的思想，在清代出现了融合元气论和精气神论的混元体概念，至此混元气思想上升到一个新的理论高度。清初玉枢真人王建章（1645~1718）在继承道教传统的说法把混元气归属于道的层次的先天虚无之气的基础上，用“混元”一词概括人的先天精气神的思想，把人的先天气叫做“混元”。在《仙术秘库》中他说道：

“混元者何？先天之精气神也……所谓元精元气元神也。夫以精气神而曰元，是本来之物，人未有此身，先有此物，既有此物而后无形生形、无质生质，乃从父母未交媾之时而来者也。方交媾之时，父精未施，母血未包，情合意投，其中杳冥有物，隔碍潜通，混而为一，氤氲不散，既而精泄血受，精血相融，包此一点之真，变化成形，已有精气神寓于形内，名虽有三，其实则一。一者，混元之义；三者，分灵之谓。一是体，三是用。盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神，三而一，一而三。”^⑤

人生命里存在一个先天的“混元之体”。一方面，混元与人的先天精气神是一个整体，另一方面它们又是体与用的关系，混元为体，先天精气神为“三用”。由先天精气神组成的混元体是人生命的本质。而且它是“未有此身，先有此物”，是人未生身之前混而为一的本来之物。王建章之后不久的刘一明（1734~1821）在《修真后辩》的《先

① 《道藏》文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，1988年，第25册，第828页。

② 《道藏》第22册，第862页。

③ 《顶批三注悟真篇》，《藏外道书》巴蜀书社，1994年，第11册，第837页。

④ 《吕祖全书》卷十六，《藏外道书》第7册，第294页。

⑤ 《仙术秘库》卷二，台湾新文丰出版公司，1979年，第10页。

天精气神》一节中，引述了王建章的话，进而又阐述道：“夫先天真一之气，是混元祖气，生天生地生人物。”^① 他们把人的混元之体与道层次的混元祖气的混元融合起来，为内丹修炼开通了天人之间的一条通衢大道。用混元解释天人关系，把道与人、人的精气神用混元气联结起来，是道教继道论、元气论、精气神论之后理论上的重大发展，具有重要的理论意义和实践意义。

二、混元气是内丹修炼的根本

内丹家们始终把采炼混元气作为炼丹的根本。唐末钟离权在《破迷正道歌》中把混元气作为炼丹的根本：“只此火候金丹诀，全凭交结在黄庭。混元一气千年药，万劫常存不夜春。”^② 北宋张伯端说：“抱一守中，炼元养素，采先天混元之气，朝屯暮蒙，昼午夜子，故曰行周天之火候。”^③ 南宋薛道光把金丹直称为“混元真一之丹”或“混元圭丹”。^④ 南宋翁葆光指出金丹结成是“以法追摄”混元气的结果：“天地未分之前，混元真一之气，谓之无中生有，圣人以法追摄，于一个时辰内结成一粒，大如黍米，号曰金丹。”^⑤ 南宋曾慥的《道枢·玉芝篇》里表述有炼“混元之本”的思想：“体混元之本，法天地之枢，立为洪炉大鼎，以炼其真焉。”^⑥ 明代张三丰在《玄谭全集》中说修道在于取“混元之始”的“先天始祖祖气”：“穷取受气之初，初者，先天始祖祖气。此气含着一点真阴真阳，产于天地之先，混元之始。”除此之外，其余皆是旁门左道。^⑦ 《吕祖全书》则认为修道的根本在于混元气：“盖修道之士，不明根本，……夫此根本，原于混元一炁，天地未分，日月未光，混沌太无，无象无名，无声无臭。”他说，修道者，应在行住坐卧，一言一行中“细为体认”这个“有物混成，先天地生”的混元一气，它的特点是“恍惚杳冥，莫可测其端”，穷究下去，必然“一点阳光，忽然发现，自然透底澄清，性天朗照，万劫积习，一时冰释”而达至“与圣为侣，与天齐年”的炼功修道的目的。^⑧ 刘一明认为“金丹，是采先天虚无之气而炼成”的，^⑨ 进而认为金丹就是混元祖气，即先天真一之气，他说“丹，即本来先天真一之气……强名之曰道，曰虚无，曰先天一气，曰无极，曰太极。”^⑩

① 《修真后辩》，《藏外道书》第8册，第497页。

② 《藏外道书》第6册，第175页。

③ 王沐著《悟真篇浅解》，中华书局，第203页。

④ 《顶批三注悟真篇》，《藏外道书》第11册，第807页。

⑤ 《紫阳真人悟真篇注疏》，《道藏》第2册，第921页。

⑥ 《道藏》第20册，第624页。

⑦ 闵一得《古书隐楼藏书》，《藏外道书》第10册，第523页。

⑧ 《吕祖全书》卷十六《参同经赞偈》，《藏外道书》第7册，第294页。

⑨ 《敲爻歌直解》，《道藏》第8册，第429页。

⑩ 《周易阐真·金丹图》，《藏外道书》第8册，第33页。

与混元气概念相联系，内丹家把修炼内丹过程中混元气在人体内集中的地方叫做“混元池”、“混元窍”、“混元穴”等。白玉蟾把炼丹之处叫做“混元池”，把丹鼎称为“混元鼎”。^①在《地元真诀·炼气化神》里说：“采得先天一味铅，水中取气炼先天，前弦八面后弦八，金水同宫炼八还，炼八还，不敢说，混元池内火光灼，八面玲珑癸丙丁，露出仁机第一着。”^②他在同文《炼神还虚》一节中说：“混元池内不通风，此是神仙向上功。”^③混元池、混元鼎都是炼混元气的地方。《性命圭旨》里又有“混元窍”之说：“混元一窍是先天，内面虚无理自然，若向未生前见得，明知必是大罗仙。”^④混元窍与玄关一窍是什么关系呢？玄关一窍是炼丹至为重要又神秘的一个名词，玄关一窍一般与虚无、中相联系，从神意与虚无之气的结合中寻找。李德裕认为先天虚无之气有它的窍，在这个先天元始祖气之窍中“三元混一，四象合和，归于虚无”^⑤由于混元窍是先天虚无之气会聚处，又是归于虚无的关要处，所以，混元窍就是玄关一窍的又一种解释。戴起宗在《紫阳真人悟真篇注疏》中提出了“混元穴”的概念。他在解释翁葆光的“两肾之间混元一元”这句话时说：“玄牝歌曰‘两肾中间一点明’，故后人指两肾中间为混元穴，盖不知两肾者，亦借人身两肾相对而生以譬其妙。”^⑥他纠正有人将两肾的解剖学位置叫做混元穴的看法，指出混元穴应为人身中的一个中间点，而不指两肾之间。

这里的混元池、混元窍、混元穴等就是玄关窍的别称。玄关窍是内丹修炼成功与否的关键，但各门派对于玄关窍的名称和位置有不同的说法，使玄关窍成为道教最为神秘和最不易理解的概念之一。如果按照混元气的人的先天精气神与道相统一的思想去认识它，这个问题就迎刃而解了。

《性命圭旨》列举各门派的玄关窍称谓，有先天主人、万象主宰、太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、不二法门、甚深法界、归根窍、复命关、中黄宫、希夷府、总持门、极乐国、虚空藏、西南乡、戊巳门、真一处、黄婆舍、守一坛、净土西方、黄中正位、这个、神室、真土、生身处、天地之根、呼吸之根、甲乙坛、蓬莱岛、朱砂鼎、偃月炉、神室气穴、土釜谷神、灵根把柄等等。^⑦各门派的玄关位置是不同的，如炼吐纳的以口鼻为玄关，炼中宫祖气的以心下三点为玄关，还有以印堂为玄关的，有以会阴内为玄关的，炼清静无为的以虚无为玄关等。道产生世界万事万物，又无处不在，对于人体来说，它既可以在身内，又可以在身外，它可以在身内身外同时存在。人的先天精气神如果与道是相同层次的，那么，聚集人的混元气的

① 《地元真诀·元会真机》，《藏外道书》第6册，第365页。

② 《藏外道书》第6册，第363页。

③ 《藏外道书》第6册，第363页。

④ 《藏外道书》第9册，第544页。

⑤ 《上品丹法节次》，《藏外道书》第10册，第410、411页。

⑥ 《道藏》第2册，第946、947页。

⑦ 《藏外道书》第9册，第510页。

先天精气神的混元窍，就必然具有和道相同的既在身外，又在身内的特点。正如李道纯在《中和集》中所说：“何谓玄关？曰：至玄至妙之机关也。初无定位，今人多指脐轮，或指顶门，或指印堂，或指两肾中间，或指肾前脐后，以上皆是旁门。丹书云：玄关一窍不在四维上下，不在内外偏旁，亦不在当中，四大五行不着处是也。”又说：“玄关者……宁有定位？著在身上即不是，离了此身，向外寻求亦不是。泥于身则著于形，泥于外则著于物。”^① 玄关窍实际上是人的混元气聚集的一种状态，它本来是无形无相的，意识可以察知它的这种状态，如果着于不同人体位置的察知，就有了不同的人体位置的玄关窍，如果从人的整体来察知，就有了李道纯的“著在身上即不是，离了此身，向外寻求亦不是。泥于身则著于形，泥于外则著于物”的说法。这种空洞无涯的整体感知的混元窍直指根本。

三、混元气是道教修炼理论的重大发展

道教生命修炼理论是在修炼实践的基础上形成的，又在修炼当中得到发展。混元气理论是在元气论、精气神论的基础上发展起来的，又是两者的有机融合，我们首先看看它们对道教修炼提供的不同的指导原则和方法。

元气论肇始于春秋，在秦汉时期发展起来，成熟于唐宋。道教创立以后，它作为其基本理论得到了很好地发展。《太平经》对元气的论述就很多，如“夫物始于元气”、^② 守一是“元气之首，万物枢机”等。^③ 到北宋张君房编集道教典籍《云笈七签》，收入的《元气论》则全面、深刻地论述了元气思想，是元气论集大成的著述。首先它认为元气是与道相同层次的产生万物的本源。《元气论》说：“元气无号，化生有名；元气同包，化生异类。同包无象，乃一气而称元；异居有形，立万名而认表。故‘无名天地之始，有名万物之母。’”^④ 元气和道一样化生万物。其次它认为人的生命来自于元气，元气是生命的根本。人是受天地元气而生，“始因父精母血，阴阳会合，上下和顺，分神减气，忘身遗体。然后我性随降，我命记生。”^⑤ 人的情性形命，“禀自元气”，“性不可离于元气，命随类而化生。”^⑥ 所以，元气是人生命的根本，元气充足，人就健康长寿，“元神元气，不离身形，故能长生矣”，“生命之根，元气是矣”。^⑦ 鉴于元气论的以上两点认识，在魏晋隋唐时期道教修炼重在保养元气，目的是增强、畅通身体元气，其方法以虚无、寡欲、守一、房中为主，兼以节气、咽气等养生技术。根据元气论思想，

① 《藏外道书》第6册，第630页。

② 王明《太平经合校》卷六十七，中华书局，1960年，第254页。

③ 《太平经合校》附录，第743页。

④ 《云笈七签》卷五十六，中华书局，2003年，第1217页。

⑤ 《云笈七签》，第1221页。

⑥ 《云笈七签》，第1217页。

⑦ 《云笈七签》，第1223页。

元气在人身体内生发的地方有一个位置,就是肾。“人之元气亦同于天地,在人之身生于肾也。”^① 元气“生气之源”,为“肾间动气”。《元气论》进一步指出“肾间动气”是“五脏六腑之本,十二经脉之根,呼吸之门,三焦之源,……此气是人之根本”。^② 所以,这个时期的道教修炼又特别重视“肾间动气”,重视肾这个位置的先天气、先天元精的保养。《元气论》说右肾叫命门,是“元气之系,精神之舍”,^③ “保精受气,寿无极也”^④,“阴阳之道,精液为宝”^⑤,要化精为神,还精补脑。而混元气以混元窍为其中心,已经远远超出了“肾间动气”和命门的位置,其内涵大大地扩展和丰富了。

精气神论也是道教修炼的重要思想,早期道教经典《太平经》说:“三气共一,为神根也。一为精,一为神,一为气。此三者,共一位也,本天地人之气。神者受之于天,精者受之于地,气者受之于中和,相与共为一道。……三者相助为治。故欲寿者,乃当爱气尊神重精也。”^⑥ 从人的精、气、神“共一位”,是个统一的整体,它们各自发挥不同的作用出发,《太平经》提出生命修炼需要“爱气尊神重精”。精气神思想的充分发展是在宋元明清内丹大盛的历史时期。内丹学把精气神作为人体修炼的三大药物。《高上玉皇心印经》说:“上药三品,神与气精。”人进入道的恍恍惚惚的状态,就可以使“精合其神,神合其气,气合其真”,使三者相融合从而炼成内丹。^⑦ 南宋萧廷芝《金丹大成集》解释“三花聚顶”说:“神气精混而为一也,玄关一窍乃神气精之窍也。”^⑧ 三花聚顶是修炼内丹的一个步骤,修到三花聚顶,就是将精气神融合在玄关一窍中。内丹学有四个阶段,即炼精化气、炼气化神、炼神为虚、炼虚合道,精气神的转化是修炼的关键。唐末五代的《入药镜》把气分为先后天:“先天气、后天气,得之者,常似醉。”^⑨ 精气神又被分为先天精气神和后天精气神,这是精气神论的细化。张伯端《金丹四百字序》中指出:“炼精者炼元精,非淫佚所感之精;炼气者炼元气,非口鼻呼吸之气;炼神者炼元神,非心意念虑之神。故此神气精者,与天地同其根,与万物同其体。”与“天地同其根”的元精元气元神,即是先天精气神。张伯端接着说采气炼丹是采“先天混元之气”。^⑩ 修炼先天精气神成为内丹修炼的根本。但是这时候仍然没有一个统一的名称把先天地生的道与人的先天精气神联结起来,而且人体内先天精气的转化也没有比较清晰的理论基础,精气神转化的机制没有搞清楚,如何用它来指导修炼?这

① 《云笈七签》,第1223页。

② 《云笈七签》,第1224页。

③ 《云笈七签》,第1224页。

④ 《云笈七签》,第1225页。

⑤ 《云笈七签》,第1227页。

⑥ 《太平经合校》,第728页。

⑦ 《道藏》第1册,第748页。

⑧ 《道藏》第4册,第639页。

⑨ 《道藏》第2册,第881页。

⑩ 《道藏》第4册,第620页。

说明道教修炼的理论仍然是不完善的。

自宋代到清代，混元气被提高到一个至高无上的地位，采炼混元气成为修道的根本。原因是混元气是在元气论和精气神论基础上发展起来的，比它们有更大的优越性。这种优越性表现在混元气论把人的精气神归于混元体中来认识、修炼，三者的转化是在混元中完成的，明确指出三者之体是“混元”，在这个意义上它们没有区别，这样就为精气神的转化提供了理论基础。而精气神理论虽然指出了炼精化气、炼气化神、炼神还虚三个步骤，也提出了三者一，一者三的关系，但没有混元体概念那么清晰地指出混元气与人的精气神之间的体用关系。混元体概念的提出标志着混元气思想的成熟，至此指导内丹修炼的理论又上升了一个理论螺旋。

根据混元气理论，炼丹家将先天精气神归于混元窍成为修炼内丹的重要途径和方法。刘一明更是明确地反对河车搬运、周天搬运等这一传统的周天炼丹路径，他说以往方法“或闭口调呼吸以匀气，或闭息定胎息以藏气，或搬运后升前降于黄庭以聚气，或守或运等等不一，皆欲妄想结丹”。^①而性命之道“始终修养先天虚无真一之气而已”，“采药采者是此，炼药炼者是此，还丹还者是此，脱丹脱者是此，服丹服者是此，结胎结者是此，脱胎脱者是此”。^②

自然无为的清静法、周天搬运法、服气法、导引法等是道教修炼的几大模式，先秦时代以清静无为法为主，因为那时人更为古朴，社会干扰较少，此方法理法简明，直指先天。汉晋隋唐，除虚无、守一外，又有男女合气、呼吸吐纳、调和阴阳、服食外丹等，晚唐、宋之后，内丹修炼渐成主流。用混元气统一表述人的先天精气神和道，明确了人的先天精气神和道的同一性，它使内丹修炼更加简明化，其方法越来越趋近于先秦时代的清静无为模式。正如丹家所言，在虚静的状态下采混元气结丹只是“片刻”的事情：“当性住之时，万虑俱息，是谓真静真虚，静极而动，虚极生白，先天之气自虚无中来，片刻之间，凝而成丹。”^③

总之，混元气理论把道与人的先天精气神统一起来，形成一个整体，直指道教修炼的根本。它揭示了道教修炼最为深奥的玄关窍的含义，指出混元窍的空洞无涯的整体感知是玄关窍的根本内涵。它使道教修炼理论发展到一个新的高度。

(责任编辑 于 光)

① 刘一明：《百字碑注》，《藏外道书》第8册，第436页。

② 《百字碑注》，《藏外道书》第8册，第436页。

③ 《百字碑注》，《藏外道书》第8册，第438页。